



A VÁLTOZÁS SZELE

A változás divatos szavunk. Hiszünk abban, hogy önfejlesztéssel szinte bármire képesek lehetünk, levetkőzhetünk mindent, amit nem szeretünk magunkban, és azzá válhatunk, akivé szeretnénk: többnyire vékony, kisportolt, egészséges, mindig mosolygós, sikeres, boldog emberekké. Idén is több ezren elhatározták, hogy most már tényleg leszoknak a dohányzásról, elkezdenek mozogni, több barátot szereznek, kevesebb alkoholt isznak, jobban kontrollálják a dühüket, vagy kevésbé lesznek morcosak, és ki tudja, még mennyi más vágy, óhaj, kívánság, álom fogalmazódott meg szilveszter hajnalán.

◆ MEGVÁLTOZHATOK?

„Bármit elérhetsz, ha igazán akarod!” – tartja korunk jelmondata, amellyel vitázni felelőtlen tett, ha nem akarjuk, hogy akaratgyengének, lustának és erőtlennek tartsanak bennünket, olyan embernek, aki képtelen a kezébe venni az élete irányítását, így végeredményben saját maga felelős minden kudarcáért. Ebben az állításban van némi igazság, de korántsem fedti a valóságot. Az ikerkutatások, valamint az örökbe fogadott gyermekekkel kapcsolatos kutatások alapján a tudósok megállapították, hogy a legtöbb személyiségvonás valamivel 50 százalék alatti értékben örökletes, így vannak olyan területek, amelyeken nem változtathatunk. Ugyanakkor a maradék 50 százalék azt jelenti, hogy vannak olyan területek, ahol igenis fejlődhetünk. *Martin Seligman*, a pozitív pszichológia atyja szerint, ha azokat a területeket helyezzük a középpontba, amelyeken valójában nincs lehetőségünk változtatni, akkor éppen ellenkező hatást érünk el, mint amit szerettünk volna, és megágyazunk a frusztráció, az önvád és a büntudat érzésének, amely még inkább súlyosbítja a helyzetet. Éppen ezért rendkívül fontos, hogy felismerjük saját korlátainkat is. Mély nyomot hagyott bennem, amikor egyetemista koromban találkoztam a *Newsweek* magazinban megjelent cikkel, amelyet a „Lélek betegségei” c. tankönyv oldalain is közöltek, éppen azért, hogy illusztrálják, hogy az a meggyőződés, hogy mi magunk teremtjük a világunkat, súlyos károkat is okozhat. A cikk 1988-ban jelent meg, de a ma embere számára is rendkívül fontos üzenetet hordoz. Az esszé szerzője arról számol be, hogy lelkileg mennyire megnyomorító érzés, amikor egy-egy súlyos betegségben szenvedő ember azzal a nézettel találkozik, hogy azért nem épült még fel, mert nem akarja igazán a gyógyulást. A pozitív gondolatok teremtő erejének ilyen mértékű elterjedése valóban káros jelenség, hiszen éppen ellenkező hatást érünk el vele, mint amit szerettünk volna, hiszen a pozitív gondolkodás célja éppen az lett volna, hogy a saját jólétünkért való felelősségvállalás által kiegyensúlyozottabbá váljunk.



„MEGVÁLTOZOM!”

Bár sokszor úgy gondoljuk, hogy a változáshoz elég az elhatározás, illetve a döntés melletti elköteleződés, valójában ez nem feltétlenül, és nem minden esetben elegendő a sikerhez. Sőt, vannak területek, ahol a tapasztalat azt mutatja, hogy minél inkább szeretnénk elérni a változást, és minél jobban ráfeszülünk a témára, paradox módon annál kevésbé sikerül.

Elhatározzuk, hogy lefogyunk, ezért kevesebbet eszünk, mint amennyire szükségünk lenne. A legtöbb fogyókúrázó tapasztalta már, hogy ilyenkor szinte csak az étel körül járnak a gondolatai, ami igencsak megnehezíti az elhatározás melletti kitartást. Amikor végképp nem bírja tovább, teletömi magát a kedvenc ételével, a kényszerűvésszel leadott kilók pedig rövid idő alatt visszakúsznak. Nem csoda, ha a fogyókúrázókon ilyenkor elhatalmasodik a saját magukkal szembeni elégedetlenség és a tehetetlenség érzése, majd levonják a következtetést, hogy képtelenek lefogyani. A kutatók szerint sokkal célravezetőbb, ha a drasztikusan lecsökkentett kalóriabevitel helyett a testmozgás és az egészséges étkezés mellett tesszük le a voksunkat.

Ugyanígy járhatunk, ha rossz alvók vagyunk, és úgy döntünk, megváltozunk, holnaptól bizony nyugodtabban, kiegyensúlyozottabban alszunk. Amikor viszont este álomra hajtjuk a fejünket, minden valószínűség szerint azt fogjuk tapasztalni, hogy korántsem volt elegendő az elhatározás, sőt, már maga a döntésünk miatti izgalom következtében sem tudunk ellazulni és elaludni. Ahogy telnek a percek, órák, egyre idegesebbé válunk, majd elkezdjük számolni, hogy mennyi idő van még hátra a pihenésre szánt időből. Minél kevesebb, annál frusztráltabbak leszünk, a pihenésnek pedig lőttek. Az alvásproblémával küzdők számára tehát korántsem elég, ha fejükbe veszik a változást, érdemes olyan technikákat elsajátítani, amik segítenek nekik ellazulni és pihenő üzemmódba kapcsolni.

Néhányan hasonlóan vannak a hétköznapi (nem klinikai) levertséggel, „depivel” is. Egyesek megpróbálnak a dolgok mélyére ásni, és azt boncolgatják, hogy mi lehet az oka annak, hogy ilyen sötét színben látják a világot. Ez viszont éppen a tépelődést fokozza, és ezáltal a negatív gondolkodást, végeredményben pedig a lehangoltságot növeli.



Mások magától a döntéstől várják, hogy jobban fogják érezni magukat, de ha mindeközben nem kérdőjelezi meg a saját pesszimista gondolataik létjogosultságát, akkor ez sem fog sikerre vezetni, sőt, még inkább a mélybe taszítja őket, hiszen a sikertelenség éppen a búskomorság mögött meghúzódó gondolatokat fogja igazolni („Nekem soha semmi sem sikerül.” „Én mindenben ilyen béna vagyok.” „Lám, lám, még az sem megy, hogy kicsit vidámabban éljem az életet.”). Sokkal előrébb vivő, ha feltérképezik a rossz hangulat jelentkezésekor automatikusan felbukkanó pesszimista gondolatokat (amelyek többnyire állandóak: „örökké, soha, mindig”, áthatóak: „minden összeomlik”, és személyesek: „én tehetek mindenről”), majd a tények alapján megkérdőjelezi ezek igazságát, és új, működőképesebb gondolatokkal helyettesíti azokat. Támogathatja a változást az is, ha tudatosan elkezdjük megkeresni azokat a dolgokat, helyzeteket, amelyekért hálásak lehetünk. Ilyen a „Három áldás”-gyakorlat is, amelyet Seligman az „Élj boldogan” c. könyvében ismertet. A gyakorlat lényege, hogy mindennap számba vesszük azt a három dolgot, ami aznap jó volt, illetve azt is, hogy miért történtek ezek. (Például: „Ma megdicsért a főnököm.” „Azért, mert nagyon rátermetten végeztem el a munkát.”) A gyakorlat instrukciója azt kéri, hogy vessük papírra ezeket az élményeket, ugyanakkor azt gondolom, az is nagyon hasznos lehet, ha a számunkra fontos emberekkel megosztjuk ezeket. Mi például a családommal a gyerekek esti fektetése részeként gyakoroljuk ezt a játékot, és még a nehéz napokon is segít abban, hogy pozitívabban zárjuk le a napot, és optimistábban tekintünk előre. Ennek a verzióknak további előnye a közösség

támogató ereje, illetve egymás meghallgatása is számos pozitív érzelmet mozgósít.

Veszélyes dolog azt hirdetni, hogy bármit elérhetünk, csak akarnunk kell, hiszen vannak olyan területek, ahol nemcsak akarni kell a változást, hanem ismerni kell a változás technikáját (pl. depresszió, fóbiák, pánikbetegség, súlyos szorongások, alvászavarok, súlyos függőségek), amelyhez érdemes lehet szakember segítségét kérni. Ugyanakkor vannak olyan területek, amelyek esetében elfogadásra van szükség, és arra, hogy megtanuljuk kezelni a helyzetet. A negatív érzelmekre is szükségünk van, nem iktathatjuk ki őket az életünkéből és személyiségünkéből, sokkal inkább azt kell megtanulnunk, hogy miként tudunk hatékonyan megküzdeni velük, vagy miként tudunk talpon maradni a nehéz szituációkban is.

ELŐTTÜNK AZ ÉV

Tehát képesek vagyunk változni, de vannak korlátaink, és nincs hatalmunk arra, hogy teljes mértékben mi irányítsuk az életünket. A változás és a fejlődés kulcsa, hogy felelősséget vállaljunk a cselekedeteinkért, és elköteleződjünk a céljaink mellett, ami nem csupán egy döntés, hanem az ezzel járó, olykor kemény munka felvállalását is jelenti. Első lépésként ebben segíthet a YearCompass (Előtted az év /Év-iránytű) nevű kezdeményezés, amelynek honlapjáról ingyenesen letölthető egy évredező füzet, ami segít számba venni és lezárni az elmúlt év történéseit, és megtervezni az előttünk álló évet, nem csupán szilveszteri fogadalom, hanem átgondolt tervek formájában. ♦